

„Meine Frau hat Diabetes. Ich glaube, die Krankheit hat auch Einfluss auf unser

Liebesleben.

Dämpft der Zucker die Lust auf Erotik?“

fragt Markus S. (69), Potsdam

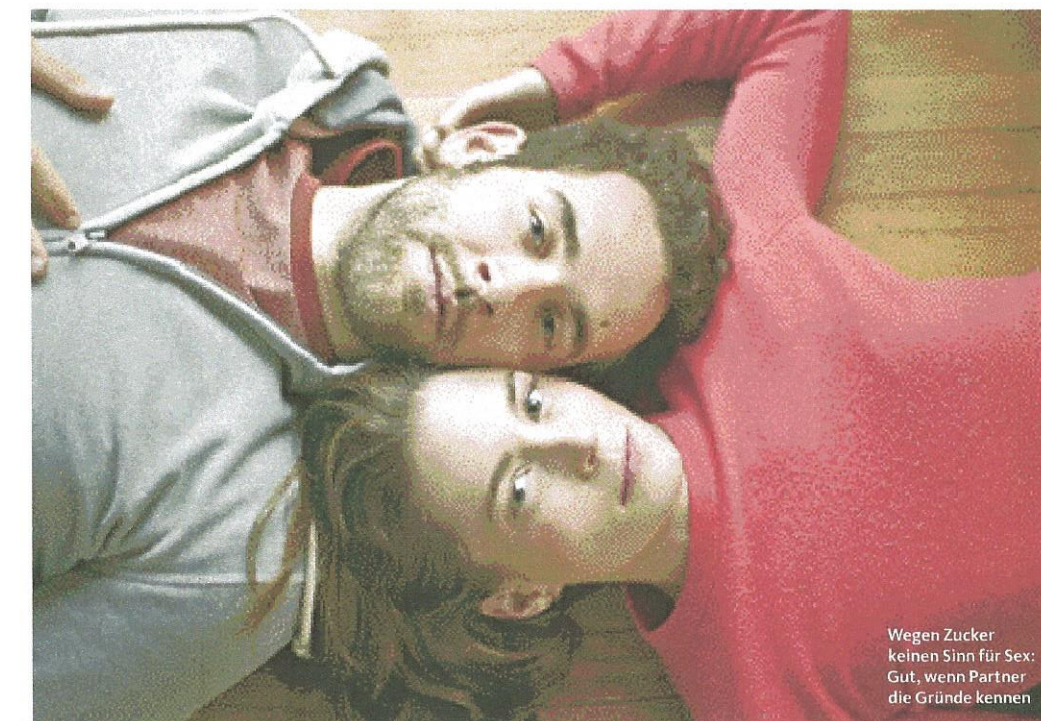
Es antwortet
Dr. Jens Kröger

Diabetes kann bei Frauen wie bei Männern sexuelle Störungen verursachen. Dieser Zusammenhang wird von Betroffenen oft als Tabu behandelt. Wenn im Bett immer seltener etwas passiert, verdrängen viele Paare das Problem. Oft heißt es: Nach so vielen Ehejahren sei es normal, wenn die Sexualität irgendwann auf der Strecke bleibt. Das ist schade, denn ein lustvolles Liebesleben hält die Beziehung in jedem Alter lebendig und trägt erheblich zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Wenn die Libido nachlässt, kann das verschiedene Ursachen haben. Bei Frauen können Hormonschwankungen, die zum Beispiel oft in den Wechseljahren auftreten, die Lust dämpfen. Stress, seelische Leiden oder Probleme in der Partnerschaft bremsen die Leidenschaft genau wie eine Reihe von Medikamenten, darunter Antidepressiva und Beta-blocker. Auch körperliche Gebrechen wirken als Bremse auf das Liebesleben – wie vermutlich Diabetes bei Ihrer Frau.

Schmerzen sind echte Lustkiller

Diabetespatientinnen sind weit häufiger von Sexualstörungen betroffen, als angenommen wird. Rund 40 bis 50 Prozent der Frauen, die an Diabetes leiden, klagten über Beschwerden beim Sex, wie Juckreiz, Trockenheit, Brennen in der Scheide und ausbleibende Orgasmen. Betroffen sind übrigens Typ-1 wie Typ-2-Patienten gleichermaßen. Nur selten



Wegen Zucker keinen Sinn für Sex: Gut, wenn Partner die Gründe kennen

Protokoll: Ute Witt; Fotos: phäpicture/Jim Erickson; W&B/Ronald Frommann

sprechen Frauen diese Probleme beim Arzt an. Viele sind überrascht, wenn Sie erfahren, dass ihre Krankheit dahintersteckt. Die Ursache: Hoher Blutzucker schädigt auf Dauer die Gefäße. Patienten bemerken das oft zuerst an den Füßen. Wenn das Gewebe nicht ausreichend

durchblutet ist, heilen zum Beispiel Wunden schlecht. Diese Durchblutungsstörungen betreffen auch den Intimbereich. Die Folgen äußern sich ähnlich wie bei Potenzstörungen von Männern: Scheide, Schamlippen und Klitoris werden schlechter mit Blut versorgt, bleiben

schlapp und lassen sich schwerer erregen. Häufig bleibt die Schleimbildung aus. Frauen, die trotz trockener Scheide Geschlechtsverkehr haben, kommen schlecht oder gar nicht zum Orgasmus und empfinden den Sex häufig sogar als sehr schmerzhaft. Patientinnen berich-

ten häufig, dass sie daher Situationen vermeiden, die ihren Partner in Stimmung bringen könnten. Vielleicht haben auch Sie bemerkt, dass Ihre Frau Zärtlichkeiten ausweicht? Bedrängen Sie sie in einer solchen Situation nicht, sondern sprechen Sie das Problem offen an.

Diese Mittel kurbeln die Lust an

Sagen Sie Ihrer Frau liebevoll, dass Sie die gemeinsame Erotik vermissen und sich sorgen, dass ihr Diabetes daran schuld sein könnte. Wenn Ihre Frau Symptome wie Trockenheit bemerkt, die vorher nicht aufgetreten sind, sollte sie mit ihrem Arzt darüber sprechen. Manchen Patientinnen hilft ein Gleitgel gut. In der Apotheke gibt es Cremes und Salben gegen Scheidentrockenheit, etwa auf Aloe Vera- oder Öl-Basis. Ebenfalls in der Apotheke erhältlich sind vaginal- und Beckenbodentrainer. Diese kleinen Geräte stärken die Muskeln von Scheide und Beckenboden und verbessern so die Durchblutung in den Genitalien. Diese Wirkung wird auch durch spezielle Gymnastik für den Beckenboden erzielt. Frauen, die regelmäßig trainieren, werden leichter erregbar und haben bessere Chancen, beim Sex zum Höhepunkt zu gelangen. Ein fester Beckenboden bietet auch guten Schutz vor Inkontinenz. Das ist bei Diabetes wichtig, weil die Krankheit häufig mit Blasenschwäche einhergeht. Diabetikerinnen spüren oft erst zu spät, wenn ihre Blase voll ist.

Mit gut eingestellten Blutwerten kann man Beschwerden, die für Frust im Bett sorgen, von vornherein vermeiden. Mei-

nen Patienten lege ich dazu ans Herz, an Diabetes-Schulungen teilzunehmen. In den Kursen, die sich auch an Angehörige richten, erfährt man, wie man Folgeerkrankungen vermeiden und trotz der Krankheit genussvoll leben kann.

Aufgeklärte Patienten, so zeigen Studien, klagten seltener über verminderte Lebensqualität, als Patienten, die schlecht informiert sind. Laut einer internationalen Umfrage wird allein die Diagnose Diabetes oft als große Einschränkung betrachtet. Irrtümlich vermuten Betroffene, dass sie fortan auf vieles, was Spaß macht, verzichten müssen. Wer in so negative Stimmung fällt, hat mitunter auch weniger Lust auf Liebe. Paare dagegen, die sich offen austauschen, was mit der Krankheit einhergeht, können ihr Liebesleben weiter lustvoll gestalten.

So leiden Männer

Signale Fast jeder zweite Mann mit Diabetes leidet unter sexuellen Störungen. Erektionsprobleme, vorzeitiger Samenerguss sowie gedämpftes Lustempfinden können gefährliche Folgeerkrankungen anzeigen. Betroffene sollten ihren Arzt ansprechen. **Lebensstil** Gesunde Ernährung, Abbau von Übergewicht, regelmäßige Bewegung und ein gut eingestellter Blutzucker erhalten die Potenz gesund. Bei Schwierigkeiten können Pumpen und Medikamente helfen, die Schwellkörper mit mehr Blut zu versorgen.

Unser Experte

Dr. Jens Kröger
Hamburg

Der Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie ist Vorstandsmitglied des Vereins diabetesDE – Deutsche Diabeteshilfe. Im Praxiszentrum für Diabetologie in Hamburg Bergedorf berät er Patienten jeden Alters, wie sie sich ein aktives Liebesleben erhalten.

